東京都

ひきこもりでお悩みの方へ

―座談会をオンデマンド配信します―

「これから、どうしたらいいんだろう」「身近な人として、何ができるだろう」

ひきこもりについて、それぞれの立場で悩みや戸惑いを抱えていませんか。
講師、ひきこもり経験者、ひきこもり状態にある方のご家族による座談会を、オンデマンド配信します。
それぞれの立場から語られる経験や思いに触れながら、ご自身や身近な方のこれからを考えるヒントとして、ぜひご視聴ください。

精神科医 益田先生とひきこもり経験者・ひきこもり当事者家族との座談会

《 配信内容 》

55分　座談会

ひきこもり経験者・ひきこもり当事者のご家族を招き、これまでの体験や当時の思いを伺います。
益田先生とともに、ひきこもりへの向き合い方や家族の関わり方などについて考えます。

5分　益田先生による総括

座談会の内容を踏まえ、精神科医の立場からお話しいただきます。



《 講　師 》

益田 裕介 氏　　早稲田メンタルクリニック院長

精神保健指定医・精神科専門医・指導医、防衛医大卒。防衛医大病院、自衛隊中央病院、自衛隊仙台病院（復職センター兼務）、埼玉県立精神神経医療センター、薫風会山田病院などを経て、2018 年 4 月に早稲田メンタルクリニックを開業。

開業後、患者さん等からのアドバイスや需要もあり、2019 年 12 月から YouTube チャンネル『精神科医がこころの病気を解説する Ch』を開設。2026 年 9 月現在、登録者数は 74 万人を超える。2022 年 3 月より、患者同士がオンライン上で会話や相談ができるオンライン自助会も開始。

《 講師からメッセージ 》

ひきこもりと一口に言っても、そこに至る経緯も、その時間が持つ意味も人によって異なり、同じやり方がすべての方に当てはまるわけではありません。座談会では当事者の方の言葉に耳を傾けつつ、多様な生活や回復経路を知って欲しいです。ご本人もご家族も、ひとりで抱えなくていいのだと感じるきっかけになればと思います。

《 配信期間 》

令和8年10月29日(木)
～ 令和9年10月 末頃

《 対　象 》

どなたでも
ご視聴いただけます。

申込不要

《 視聴方法 》

東京都公式動画チャンネル
「東京動画」
で動画を配信します。

配信期間中は何度でも、また途中からでもご覧いただけます。
パソコンの他、スマートフォンやタブレットでも視聴可能です。
視聴方法の詳細は、裏面をご覧ください。

※視聴に係る通信費等は視聴する方のご負担となります。
※録音・録画・ダウンロード・インターネットへの転載は固くお断りいたします。

東京都ひきこもりに関する講演会　検索

問合せ先　東京都 福祉局 生活福祉部 地域福祉課 生活支援担当
TEL　03−5320−4039　　FAX　03−5388−1403

R70
古紙パルプ配合率70％再生紙を使用しています
石油系溶剤を含まないインキを使用しています

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

益田先生とひきこもり経験者・ひきこもり当事者家族との座談会

視聴方法

01 インターネットから「東京動画」にアクセス

東京動画 検索

02 東京動画トップページ中央の検索窓で「ひきこもり」と検索

ひきこもり

03 座談会を視聴
約１時間

04 （動画視聴後）
アンケートのご協力をよろしくお願いします。
※座談会動画の説明文に掲載のリンクからアクセスください。

座談会出演者２名からのコメント

”皆さんそれぞれ様々な事情や気持ちを抱えられていると思います。私の経験の内何か一つでも皆さんの心に残る物があれば幸いです。私に限らず、悩みながら、時には足を止め生きている人間は沢山いるということを知っていただき、皆さんの心の支えになれたら嬉しいです。

（ひきこもり経験者 フジタさん）

”息子の不登校、ひきこもりは、私にとって、色々なことを知る、学ぶ、考える機会となり、また色々な人と出会い繋がる体験となりました。不登校初期のスクールカウンセラーの方の「今ある幸せを見ていった方がいいですよ。」という言葉にも支えられていたと思います。皆さんにも、支えとなるような何かが見つかればと思います。

（ひきこもり当事者家族 エミコさん）

昨年度ご視聴いただいた方からの声

●身近な人に偏見の目を持たずにサポートできるようになりたいと思いました。（一般の方）
●子供がひきこもりになった場合、どうやって克服していったのかの実体験を伺えたのが良かったです。（ご家族の方）
●ひきこもりの最中にあるときは自分ひとりだけがこんなつらい思いをしながら一日一日を無為に過ごしているという焦りと虚しさがあるが、ほかにもひきこもりの方の話を聴くことで救われることがある。（ひきこもり当事者の方）
●元ひきこもり当事者の経験談で心の葛藤がよくわかりました。今後の関わり方、どのように接していったらよいかのヒントになりました。（民生委員）

※昨年度は、益田先生と元ひきこもり当事者2名による座談会を実施しました。講演内容は毎年異なります。

東京都のひきこもり相談窓口

東京都ひきこもりサポートネット



電話・メール・訪問・来所により、ひきこもりについての相談をお受けしています。
また、ピアサポーター（ひきこもり経験のある元当事者やそのご家族）によるオンライン相談も実施しています。

電話相談

☎0120-529-528
受付時間：月～土曜日　午前 10 時～午後５時
（祝日・年末年始を除く）

メール相談

受付時間：ホームページから２４時間受付
※原則３営業日以内に返信します。
※混雑状況やお問い合わせ内容により、回答までお時間をいただく場合がございます。

訪問相談

区市町村を通じて申込みを受付
お住まいの区市町村窓口またはサポートネットを通じて申込みを受付。詳しくはひきこもりサポートネットのホームページをご覧ください。

ピアオンライン相談

実施日：原則として第 1,2 水曜日・第 3,4 金曜日

事前予約制
原則、予約制。当日相談も可（予約優先）。
電話相談も可。
電話又はメールにてご連絡ください。

来所相談

事前予約制
電話又はメールにてご連絡ください。

東京都 ひきこもりサポートネット